**Дата**. 23. 09.20

**Номер пары**: 1 пара

**Группа**: 11а

**Тема занятия**: №10 ОФП . Кросс. Развитие силы.

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, беговые упражнения место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) подготовка г т о. 2) Выполнить общеразвивающие упражнения : Силового характера ( дома или на улице) ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 7.09 и 14.09 . ВЫСЛАТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ.

**Литература:** поиск информации осуществляется самостоятельно в интернете

**Для отчетности студента:** oleg.tikhonov.75@list.ru